Cordon Bleu

Kalorienarmes Puten Cordon Bleu.
Als Beilage eventuell gekochtes Gemüse oder Reis.

Zutaten

Menge
Zutat
6 Stk
Putenschnitzel
1 Prise
Salz
1 Prise
Pfeffer
3 Stk
Schinken
3 Stk
Käse
1 EL
Öl pflanzlich

Zubereitung

Personen: 2
Erledigt
Zutaten
Beschreibung
Vorbereitung (20 Minuten)
☐
1.

6 Stk 6Putenschnitzel (dünn) waschen, trocken tupfen und flach klopfen und mit
3 Stk 3Schinken und
3 Stk 3Käse würzen. ersetzen (ohne Fett Rand) halbieren und ersetzen (fettarm) ebenfalls halbieren. Jeweils 1/2 Scheibe Schinken und 1/2 Scheibe Käse auf die Schnitzel legen, zusammenklappen und feststecken.

Braten (10 Minuten)
☐
2.

1 EL 1Öl pflanzlich in einer Pfanne erhitzen und die Cordon Bleu darin von jeder Seite rund 5 Minuten anbraten.

- Hauptspeisen
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- **Schwierigkeit**

  Leicht

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

- **Zeit**

  30 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste